

## UNGDOMSAFDELINGEN

Aarhus 1900 A/M er en stor forening med over 1500 medlemmer, heraf er de ca. 360 i atletikafdelingen, og ca. 200 af disse er ungdomsaktive.

Klubben består af flere udvalg, blandt andet atletikudvalget (AU), som ungdomsafdelingen er tilknyttet.

Den daglige ledelse af ungdomsafdelingen varetages i fællesskab af en Ungdomskoordinator og en Ungdomscheftræner.

For praktiske spørgsmål skal du henvende dig til Ungdomskoordinator, *Jane Lindved*, og for spørgsmål vedr. træning og indplacering i træningsgrupper skal du henvende dig til Ungdomscheftræner *Andreas K. Christensen*. Kontaktoplysninger findes på hjemmesiden.

## INDMELDelse I KLUBBEN

Vi har 14 dages prøvetid, hvor du kan komme til træning uden at melde dig ind i klubben. Herefter skal du melde dig ind via hjemmesiden: [www.1900am.dk](http://www.1900am.dk). Du udfylder onlineformularen og opretter betalingskort. Her vælger

De eneste 6 ting som forældre behøver at sige til deres børn om sport:

Før en konkurrence:  
Hav det sjovt/Giv den gas/Jeg elsker dig

Efter en konkurrence:  
Havde du det sjovt?/Jeg er stolt af dig/  
Jeg elsker dig

Spørg aldrig barnet, hvad de løb, sprang eller kastede. Spørg: 'Er du glad for din præstation? Fortæl mig om hvad du bedst kunne lide'.

du også det hold, du skal gå på. Når kontingentbetalingen er trukket, får du en klub-T-shirt og kan logge dig på hjemmesiden og finde information om din træningsgruppe og generel information om klubben.

## LÆS MERE [www.1900am.dk](http://www.1900am.dk)

På hjemmesiden kan du finde alle relevante oplysninger om trænere, træningstider, om træningsgrupper og tilmelding til arrangementer m.m..



# VELKOMMEN I AARHUS 1900 A/M

# VELKOMMEN I AARHUS 1900 A/M ATLETIKAFDELINGEN



- en kort introduktion til nye ungdomsathleter og deres forældre



## AARHUS 1900

- motion, løb og atletik for elite og bredde!

## AARHUS 1900 A/M VÆRDIGRUNDLAG

### ENGAGEMENT

- Klub- og træningsmiljøet er præget af passion, innovation og glæde

*Note: Dristighed. Vi tør gå i gang med nye og måske hidtil prøvede projekter, tanker og ideer*

*Det er stærkt at turde satse. Og det er okay at 'fejle' både som aktiv, træner og leder*

- Vi hjælper hinanden og er opmærksomme på hinanden

*Note: Tryghed*

- Vi møder hinanden med nærvær og gensidig respekt

*Note: Tillid. Vi har tillid til hinandens gode intentioner og positive vilje*

### KVALITET

- Klubbens beslutninger er et resultat af en proces, hvor erfaringer og faglig viden er inddraget
- Der er et langsigtet perspektiv med de aktiviteter, som sættes i gang
- Der er atletikfaglig retning i træningen fra børnetræning til eliteniveau

### MANGFOLDIGHED

- Vi anerkender og bakker op om udøvere på alle ambitionsniveauer
- Vi værdsætter enhver indsats der fremmer klub- og træningsmiljø
- Vi rummer stor forskellighed og forventer hensyntagen og god tone



Værdierne betyder, at vi gerne vil kunne tilbyde træning præget af kvalitet både til børn, unge, seniorer og eliteatleter.

Det er en del af vores kultur, at den atletikfaglige retning er tydelig og tilrettelagt således, at vi bevæger os fra grundmotorisk træning hos de yngste til gradvis specialisering i ungdomsgrupperne og til egentlig disciplin-specifik træning hos de ældste juniorer og hos seniorerne (ATK).

**ATK** står for Aldersrelateret Trænings Koncept. Det handler om en langsigtet tilgang til træning, som er samstemt med Team Danmark og Dansk Atletik Forbund.

Læs mere om dette på hjemmesiden.

### PÅKLÆDNING

Selvom vi i vintersæsonen træner indendørs, skal du stadig have udendørs tøj med. Vi varmer ofte op med en løbetur i skoven. Og hvis opvarmningen ikke skal virke som nedkøling, er det en god ide at have varmt tøj på. Det samme gælder for udendørs sæsonen. I perioder er det nødvendigt at have overtrækstøj med, så man ikke bliver kold og får skader.

Når du starter til atletik, kan du det første stykke tid nøjes med et par ganske almindelige løbesko. Senere kan du begynde at investere i specialsko, såsom pigsko og kastesko. Dette kan ske i samråd med trænerne, så du ikke investerer i forkerte sko.

### ATLETIKSÆSONEN

Atletiksæsonen består af en indendørs vintersæson og en udendørs sommersæson.

Der er stort set stævner hele året rundt. Dog er der en pause på cirka to måneder i oktober og november. Indendørssæsonen starter i december og slutter sidst i februar. Udendørssæsonen starter allerede i april og slutter sidst i september.

For mellem- og langdistance gruppen er det lidt anderledes. De er til udendørs cross stævner i vinterhalvåret, men kan selvfølgelig også deltage indendørs i baneløb.

### FERIER

I ungdomsafdelingen følger vi skolernes ferier, medmindre andet er oplyst. Der er altså ikke træning i skolernes ferier, dog undtaget sommerferien. I sommerferien vil der være træning, så man kan holde formen ved lige til sensommerens mesterskaber. Før ferien kommer der en plan over, hvornår der er træning for de forskellige grupper.

Specialgrupperne aftaler indbyrdes, hvornår de træner i ferierne.

### KLUBTØJ

Til alle stævner skal du stille op i klubtøj. Klubtøj kan købes hos Løberen i Vestergade. Tøjet kan prøves i klubhuset og i Løberen.

Klubtøjet skal være korte blå shorts eller lange sorte tights, samt en blå overdel – alt fra Adidas. I Løberen kan der også købes pigsko.

### SOCIALE AKTIVITETER

#### SOMMERTUR

Den første uge af sommerferien arrangerer vi en sommertur, som alle ungdommer inviteres til at deltage i. For at deltage alene skal man fylde 12 år i dét år, man tager afsted. Er du under 12, skal du have en voksen med.

Turen går altid til udlandet, vi kører med bus, overnatter på campingplads i vores egne telte, vi træner, hygger og har det sjovt. Forældre, søskende, og kammerater må gerne deltage på turen, hvis der er ledige pladser.



### KLUBAFTEN FOR DE 6-11 ÅRIGE

Den sidste torsdag i hver måned (medmindre andet er meddelt) afholdes der klubaften, for de to yngste grupper, 6-9 og 10-11 år.

Klubaftenen starter efter træning, hvor vi følges op i klubhuset. Her vil der være aftensmad, hygge og leg. Der kan være planlagt forskellige aktiviteter, eller der kan være fri leg. Det koster 30 kr. at deltage i klubaften, og det er forældre, der står for at lave maden.

I december er klubaftenen flyttet til lige før juleferien, hvor der afholdes juleafslutning.

### AKTIVITETER FOR DE 12-17 ÅRIGE

Ungdomsafdelingen har et forældre aktivitets udvalg, som i løbet af året arrangerer en lang række sociale aktiviteter for de 12-17 årige. Det kan være klubaftener med spil, biografter, bowlingtur, og de to større årlige arrangementer: Natletik og Familie-fejden.

I begyndelsen af året rundsendes der en aktivitetskalender for hele året, og vi opfordrer alle til at stille op til arrangementerne for at være en del af det gode sociale liv udenfor atletikbanen.

Forældre er altid meget velkomne til at spille ind med gode ideer, ligesom vi iøvrigt forventer, at forældre giver en hånd med til stævner o.a.

